

RIECHGESCHICHTEN aus dem Schlafzimmer

Text: Maria Obermair



Einige plaudern ...

Ich habe sie interviewt. Ihre Geschichten sind aus dem Leben gegriffen ... Meine Fragen kamen aus der Perspektive als Schlaf-Coach: Welche Gedanken oder Erinnerungen kommen Dir, wenn ich Dich nach dem Geruch/Duft aus dem Schlafraum frage? Gibt es etwas aus Deiner Kindheit, etwas Vergangenes? Hast Du eine aktuelle Riechgeschichte? Wohlriechendes und/oder Unangenehmes, Prickelndes oder Peinliches ... Die Antworten waren unterschiedlich, kurz oder ausführlich, alltäglich, wirklich witzige oder ergreifend. Ich teile die sowohl die extravaganten als auch „normalen“ Geschichten.

Mein Schlafzimmer, mein Bett ...

Nachts betrete ich dich, mein Schlafzimmer, und freue mich auf den frischen Duft der Bettwäsche. Es gibt immer ein Blumenerlebnis, seien es Blumen in Hellblau, Gelb oder Lila mit rosa Dahlien auf weißem Grund. So habe ich das Gefühl, in ein Blumenbeet und in weiche Daunen einzutauchen. ...

Links ober dem Board sehe ich das Bild mit dem silbernen Universum und dem schönen meerblauen Hintergrund und oberhalb des Betthauptes hängt eine bunte Landschaft in Orange, Grün, Blau, Terracottarot und Weiß, abstrakt gemalt - eigentlich sind es nur Farbleckse, aber sie machen den Raum wohnlich. Ich lösche das Licht und lege mich auf meine dicke Matratze mit dem beige Stoffbezug, umklammere den Polster und warte auf das Einschlafen. Es riecht nach frischer Bettwäsche. Mein kleiner beige Zirbenholzpolster liegt an meiner Wange und ich rieche den un-nachahmlichen Duft des Holzes. Der Geruch durchströmt meine Nase und lässt mich ruhiger werden. Ich erinnere mich und denke an einen Zirbenwald auf dem Graukogel in Bad Gastein. ... Kein Lärm stört meine Ruhe, Vögel sind so spät nicht mehr zu hören, Umgebungslärm gibt es erfreulicherweise keinen. ... So kreisen meine Gedanken um den vergangenen Tag. Ich freue mich über positiv Erlebtes, den Besuch meiner Enkelin und ich warte auf das Zubettgehen meines Mannes. ... Erst dann kann ich beruhigt einschlafen. Die kühle erfrischende Morgenluft, die durch das Fenster strömt, atme ich befreit ein und werde munter und lebendiger. Früh am Morgen genieße ich die hellen Strahlen, die durch die Rollläden fallen - ich weiß, es ist schon hell - Zeit zum Aufstehen! Aber ich drehe mich noch ein bisschen in der wohligen Wärme der Decke hin und her. Warum denn so bald schon aus der Höhle entfliehen, wenn es gerade so angenehm ist? Aber draußen im Frühling das fröhliche, lästige Konzert der Vögel. ... Ich muss ein bisschen schmunzeln - sie wollen, dass ich aufstehe! Also schaue ich nochmal auf das blaue Bild mit dem Universum und dem dicken weißen Bären, der darunter sitzt: „Du hast es gut, mein Bär!“ , und verlasse den gemütlichen Raum.

Mehr fällt mir zu Gerüchen wirklich nicht ein. Ich glaube, dass das olfaktorische Geschehen nachts nicht bewusst von mir wahrgenommen wird. Gerüche haben mit sinnlichen Erlebnissen zu tun - mit Essen, Trinken, jemanden riechen oder nicht riechen können, Umgebung angenehm oder unangenehm zu beurteilen. ... Das nehme ich im Schlafzimmer eigentlich nur ganz

gering wahr. Ich glaube, dass das auch von Person zu Person verschieden ausfällt. Mir sind Stimmungen, Gefühle und Farben wichtiger.

(Pensionierte Germanistin/70+)

Riech-Potpourri

Meine Enkelin Flora antwortet auf die Frage nach Geruch/Duft aus dem Schlafrum, dass es aus ihrem Duftkissen nach Lavendel riecht. Meine Bergfreunde denken dabei an den Geruch von nassen Socken und Mäusekot, andere erinnern sich an Gerüche unter der Decke. ... Bei allem steigen mir diese Düfte aus der Erinnerung in die Nase, auch wenn sie im Moment gar nicht zu riechen wären.

Gleichzeitig tauchen aus der Erinnerung auch noch die Schlafrumdüfte auf, die durchs offene Fenster eindringen, wie Speisegerüche aus der Küche bei Hotelübernachtungen, kalter Rauch, Zigarettenrauch. Geruch nach Heu, frisch gemäht oder abgelegt um mich herum beim Übernachten in Scheunen. Geruch nach Wald, frischem Holz, Harz, Regen, Flieder. Und doch - innerhalb eines halbwegs geschlossenen Raumes ist es die Duft Aura derjenigen, die hier genächtigt haben. Der Geruch ist so unterschiedlich von Säuglingen, Kindern, Jugendlichen, Pubertierenden, der Erwachsenen und der Alten. Gesundheit ist zu riechen, Krankheiten haben ihre unterschiedlichen Gerüche. Irgendwie hat mich das immer fasziniert. Haare, Haut, Atem, Schweiß, Sekrete - alles duftet. Nicht jeder nimmt denselben Cocktail gleich wahr. Es riecht nach Wonne, Erregung, Angst, Nachlässigkeit, Hoffnung und immer wieder auch nach Tod. *(50+/Ärztin)*

Schlafzimmermief

Wenn ich aktuell den Geruch meines Schlafrumes hernehme, dann nehme ich nicht unbedingt einen Geruch wahr, da ich auf einer Galerie schlafe, wo es offen ist. Wenn ich mich an den Geruch der letzten 17 Jahren erinnere, in der Zeit, in der ich nicht alleine schlief, gab es schon des Öfteren einen unangenehmen Geruch. Es kam ganz darauf an, was mein Partner am Vortag gegessen oder getrunken hatte. Wenn ich morgens aufstand, nahm man den Geruch nicht so heftig wahr, erst nachdem ich den Raum verließ und dann wieder hineinging. Da bekam ich eine Geruchswatschn und öffnete sofort das Fenster!

(Weiblich/frisch getrennt)

Frauenfreuden - Frauenleiden

Ich liebe den Duft, wenn das Bett frisch überzogen wurde bzw. unsere Wohnraumlüftung, und ich hasse den Gestank nach

Bier, wenn mein Mann unterwegs war, denn da hilft auch die ganze Wohnraumlüftung nichts.

(Weiblich/lang verheiratet)

Dankbarkeit

Nach gründlichem Lüften nehme ich mein kleines Lavendelpolster, knete es kurz und dann lasse ich den Tag an mir vorbeiziehen. Es steigt ein Gefühl der tiefen Dankbarkeit und Zufriedenheit in mir hoch. Ich danke meinem Herrgott für mein gutes Leben und sehe ihn als meinen Vater. Ich hatte keinen Vater (Kriegszeiten) - umso glücklicher bin ich, dass er immer für mich da ist und mir in allen Situationen hilft. Ich atme tief und schlafe zufrieden über mein gutes Leben ein.

(Weiblich, 75)

Mein Geruchswecker

Der Duft zum Einschlafen ist mir bist jetzt verborgen geblieben, ob Lavendel - oder angeblich ähnlich beruhigend wirkende Kräuter - auf mich wirken, ist mir bis dato nicht aufgefallen. Eventuell der an ein Baby anhaftende Geruch könnte für mich eine traumhafte Wirkung haben, früher bin ich am Bettchen meiner Kinder gerne eingeschlafen. ... Ob wegen des Geruchs oder aus Übermüdung kann ich heute nicht mehr sagen.

Aber Aufweckdüfte gibt es einige in meinem Leben! Der Duft nach frischem Kaffee lockt mich spontan aus den Federn. Das Aroma von gegrilltem Fleisch erhöht ebenfalls sofort meine Adrenalinzufuhr. Es gibt noch ein zwei Geruchsgeschichten, da müsste ich jedoch Produktwerbung machen.

(Erich, 50+)



Bild: © ProStockStudio - Shutterstock.com

Wonne im frischen Bett

Mir fällt als erstes ein ... wohliges warmes Gefühl ... ach, wie gut kann ich schlafen ... ich kuschle mich in meine Decke und es ist alles gut. Eigentlich ist das Bettzeug frisch zu beziehen ja mit viel Arbeit und Zeitaufwand verbunden. Ich mache das daher auch nur alle zwei bis drei Wochen, aber dafür werde ich belohnt. Ich stehe in der Früh auf und ziehe gleich mal die Betten ab und schmeiße die Wäsche in die Maschine, dann wische ich Staub und lass den Staubsaugerroboter fahren, währenddessen wird gelüftet ... Alles riecht und ist sauber.

Das Bettzeug wird in der Sonne und dem Wind getrocknet! Dann kommt es wieder ins Bett, vielleicht schüttele ich dann noch das Zirbenkissen etwas auf, damit sich der Duft im Bett schön verbreitet. Ich schließe die Schlafzimmertür und freue mich aufs Zubettgehen.



Am Abend gehe ich, bevor ich schlafen gehe, noch ins Bad, stell' mich unter die Dusche und verwende mein besonders gut riechendes Lieblingsduschgel, zelebriere die Körperpflege und creme mich ein. Haare werden gewaschen und gut trocken geföhnt. Natürlich hol ich mir vorher noch ein frisches Nachtschirt. ... und dann geh' ich freudig ins Schlafzimmer.

Ein frischer guter Duft kommt mir entgegen, ich schlage die Decke zurück und ich krieche in das frisch bezogene Bett ... ach wie herrlich!!! Alles riecht gut, die Decke schmiegt sich leicht kühl und glatt an die weiche saubere Haut. Ich fühle mich leicht und herrlich und schlafe gut ein.

Auch wenn mein Mann das vielleicht nicht ganz so empfindet wie ich, bitte ich ihn

schon jedes Mal, wenn das Bett frisch überzogen ist, sich auch ordentlich zu duschen und auch frisch gewaschen und gut riechend ins Bett zu gehen.

Der schönste Moment ist der am ersten Abend. Die nächsten Tage flaut das dann schon a bissi ab, aber wenn gut gelüftet ist und ich dann am Abend ins Bett gehe, die Decke zurückschlage und noch den zarten Duft der parfümierten Creme oder Duschgel in die Nase steigt, ist das doch herrlich und ich kann mich in die Decke verkriechen und gut und wohligh schlafen. Ganz schlimm ist es daher, wenn mein Mann vom Stammtisch oder von der Arbeit kommt, nur Katzenwäsche macht und sich dann ins Bett legt. Wenn sich dann ein Duft aus Zigaretten- und Wirtshausduft breit machen will, kann es dann schon sein, dass ich, auch wenn ich schon schlafe, wach werde, ihn höflich aber sehr bestimmt bitte, doch bitte noch mal aufzustehen, um duschen zu gehen. :-)

Wenn ich mal ausgehe und dann mit diesem „Geruch von Rauch und Bier“ nach Hause komme, kann es noch so spät sein, aber ich gehe noch duschen und wasche mir die Haare. ... Erst dann kann ich gut einschlafen. Ich brauche einfach den angenehmen wohligh duftenden Geruch! ☺
(Silvia, 50+)

Brechmittel

Ich erinnere mich - und heute kann ich darüber schallend lachen - an meine kleine Krankengeschichte. Als Kind, mit verdorbenem Magen oder Magen-Darm-Virus im Bett liegend, kam meine Mutter gerne mit Kamillentee. Kräuterweisheiten entsprechend, sollte Kamille meinen Magen beruhigen und entspannen. Ich empfand diesen Geruch ekelig. Einmal eingeatmet, hatte ich auch schon Brechreiz pur.
(Ich)

Es prickelt und knistert

Wenn ich daran denke, als ich noch bei meinen Eltern wohnte, war der Geruch nach frisch gewaschener Wäsche, eine Mischung aus Waschpulver und Weichspüler, an den ich mich erinnere, wohligh, beruhigend und beschützend. Düfte der unterschiedlichen Schlafräume in meinen Partnerschaften, von angenehm über neutral bis zu erotischen Erinnerungen. Angenehm ist immer der Duft einer Kerze für mich, meistens genau der Moment, wenn man das Streichholz ausbläst, als Vorbereitung für einen romantischen Abend. Dazu mischen sich feuchtes Haar, Baby Öl und stimulierende Düfte, die ein Prickeln und Verlangen hervorrufen. Gerüche, die auch am nächsten Tag noch zu vernehmen sind, gemischt mit Schweiß, als Erinnerung an eine schöne Nacht.

Der Geruch von übermäßigem Alkohol ist für mich im Schlafzimmer sehr unangenehm. Das sind Momente, an denen man sich ganz schnell umdrehen will, weg vom Partner, von dem dieser Gestank ausgeht - schnell schauen, dass man einschlafen kann.



Im Moment hat mein Schlafzimmer sehr neutralen Geruch, nicht so romantisch und erotisch behaftet, eher die Duftkerze und frisch gewaschenen Laken, die mich beruhigen und sehr sicher einschlafen lassen.
(Elke, 49)

Die Höhle des Löwen

Es gibt nichts Schlimmeres, als morgens aufzuwachen und geküsst oder gar geschmust zu werden. Das geht gar nicht. Es riecht auf das Übelste. - Ich bin sicher, Sie alle wissen, wovon ich schreibe. Igittigitt. Und wissen Sie was? Ich habe herausgefunden, dass nicht nur Fleischfresser schrecklichen Mundgeruch haben. Ein flammendes Inferno aus dem Mund gibt es bei allen, die dazu noch Alkohol trinken, rauchen und Kaffee genießen. ...

Es tut richtig gut, das alles mal ohne Zensur schreiben zu können!

Nun habe ich ihn endlich gefunden - meinen Mann - den ich auch morgens küssen will. Er ist ein wahrer Lottogewinn. Vegetarier, Nichtraucher und Wenig-Alk-Trinker UND: Er riecht auch morgens nicht so schlecht!
(Ute, 39)

Sonntags-Ritual

Unser Ritual gibt es meist Sonntagvormittag, der einzige Ausschlafstag, der sich zum Relaxen anbietet, zum Kuschneln und für Sex. Ich möchte hier nicht Details beschreiben. Einzig der Duft unter der riesigen Bettdecke ist faszinierend. Ein Geruchscocktail von unser beider Schweiß, ein Hormon-Orkan und der Lavastrom von Körperflüssigkeiten. Es riecht anziehend, betörend und macht hirnweich. Dieser Geruch ist beschreibend für den paradiesischen Zustand. Der Himmel auf Erden könnte wahrscheinlich nicht wohligher riechen.
(Anita, 62)

Trauerbewältigung

Die wichtigste „Riech-Erfahrung“ meines Lebens war nach dem plötzlichen Tod meines Mannes im Mai 2013. Zur Trauerbewältigung war es für mich sehr hilfreich, dass ich die ersten Wochen noch seinen Pyjama umarmen konnte und die Bettwäsche drei Monate nicht gewechselt habe. In dieser Zeit machte ich die Erfahrung, dass sich mein Körpergeruch veränderte. Irgendwann war es dann möglich, mich von seinem Geruch zu verabschieden, um mich auf meinen eigenen neuen Geruch einzulassen.

In meinem Haus gibt es einen „Erinnungsplatz“ an unsere gemeinsame Zeit - dort steht noch immer sein Rasierwasser, an dem ich ab und zu rieche. Das macht die Erinnerung, die Freude und Dankbarkeit für diese Zeit ganzheitlicher.

(Beraterin/58)

Neopren törnt an

Mein „prickelndes“ Riech-Highlight: Als Taucherin und Surferin wirken auf mich Männer, deren Haut nach Neopren riecht, sehr erotisierend. Auf einen „neuen“ neoprengeruchausstrahlenden Mann, der mich betört, warte ich leider immer noch.

(Beraterin/58)

*„Manchmal kann man die
Vergangenheit mit den Sinnen festhalten:
Die eine riecht nach wohlthuender Erinnerung,
die andere stinkt zum Himmel“*

Ernst R. Hauschka
(dt. Aphoristiker und Lyriker 1926-2012)

Es gäbe noch weitere Riechgeschichten aus dem Schlafraum. Welche ist Ihre persönliche? Riechen Sie schon oder sind Sie vom Hören und Sehen so beeindruckt, dass Ihr Geruchssinn verdrängt wird? Nutzen Sie die vielen Gelegenheiten des Lebens. Vielleicht betreten Sie nun Neuland und erkennen, dass Ihre Nase oskarverdächtig funktioniert. Hahaha...!

*Ich wünsche Ihnen Riecherkenntnisse zum
Staunen und Pudelwohlfühlen!*

*Energierreiche Gesundheitsgrüße
Maria Obermair*

	Maria Obermair Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlcoach Kinesiologin, Buchautorin: „Die perfekte Nacht“ Int. Fakultät von Breakthroughs International Lehrtrainerin f. Brain Gym® u. Edu Kinesmetik
	Kinesiologie Maria Obermair Landstraße 16, 4020 Linz T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at www.kinmo.at www.dieperfektenacht.at



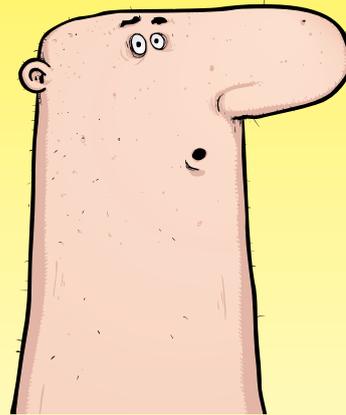
Buchempfehlung:

Die perfekte Nacht®
Ratgeber für Erwachsene
mit Schlafstörungen

Autorin/Verlag: Kinesiologie
Maria Obermair

ISBN:
978-3-200-04375-6

Mythos oder Wahrheit?



*"Wie die
Nase des
Mannes,
so sein
Johannes."*

Dass der Penis des Mannes so groß ist, wie seine Nase, ist ein Mythos. Wissenschaftlich ist diese Aussage in keiner Weise haltbar. Die koreanischen Forscher Jong Cheol Woo und Nam Cheol Park haben an 655 erwachsenen Männern einen möglichen Zusammenhang zwischen der Penisgröße und der Größe der Nase untersucht. Das Ergebnis: Es gibt keinen.

Spekulationen gibt es viele, Tatsache ist, dass die Nase als Phallus Symbol gesehen wird, woraus sich im Volksmund wahrscheinlich der Spruch entwickelt hat. Vielleicht ist der Spruch anders zu werten, nämlich dass Männer mit großen Nasen auf Frauen charakterstark, attraktiver und männlicher wirken, als solche mit kleinen Nasen. Diese Wahrnehmungen der Frauen könnten evolutionsbedingt sein. Denn es war zu Urzeiten, im Reich der Neanderthaler und seiner Artgenossen, wichtig, rasch Gefahren zu erkennen. Dafür eignete sich die Nase besser als die Ohren und die Augen. Den auch im Dunkeln nahezu geräuschlos herrannahenden Säbelzahniger rechtzeitig wahrzunehmen, also zu "riechen", war für das Überleben einer Familie wichtig. Und die Männer sorgten für den Schutz ihrer Lieben. Welche Frau wünscht sich nicht einen Beschützer als Partner? Auch heute noch sagt man zu jemandem, der intuitiv eine richtige Entscheidung getroffen hat, er habe einen "guten Riecher".

Im Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens ist unter dem Stichwort "Nase" nachzulesen: *"Große, unförmige Nasen heißen im Volksmund 'Gurken'. Die Gurke wird wegen ihres Aussehens mit dem Penis verglichen."* Auch daher könnte der Spruch stammen.

Ebenso wird vermutet, dass ein Mann mit einer "großen Gurke im Gesicht" bzw. mit seinem "guten Riecher" mehr weibliche Duftstoffe, die sogenannten Pheromone, aufnehmen kann. Auf diese Weise kann die sexuelle Erregung intensiver werden. Ob dies anatomisch korrekt ist, sei dahingestellt.

Dass Männer in einer sehr innigen Beziehung zu ihrem Geschlechtsorgan stehen, weiß unter anderem der amerikanische Urologe Dudley Seth Danoff: *"Der Penis ist die Psyche des Mannes. Er ist die Verlängerung des männlichen Egos."*

Quellen:
<https://wienerin.at/erkennt-man-der-nase-des-mannes-tatsachlich-seinen-johannes> -
zugriffen am 27.6.2020
<https://www.fitundgesund.at/wie-die-nase-eines-mannes-so-sein-johannes-artikel-1076> -
zugriffen am 27.6.2020
Bild: © Dean Murray - shutterstock.com